

Алевтина Корзунова

# Боль в спине



# Алевтина Корзунова

## Боль в спине

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6060643](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6060643)*  
*Боль в спине: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Если вам не безразлично ваше здоровье, если вы не хотите сидеть сложа руки в ожидании заболевания, примите меры уже сейчас. С помощью данной книги вы сможете помочь себе и родственникам избавиться от надоевших и тягостных болей, связанных с остеохондрозом, радикулитом, ишиасом. Вы найдете множество интересных и полезных рецептов и рекомендаций по лечению заболеваний почек, сможете узнать больше о вашем заболевании; познакомитесь с методами фитотерапии, грязе- и водолечения, массажем и лечебной гимнастикой. Сохранить здоровье в современное неблагополучное время очень непросто. А поможет вам в этом моя книга.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Причины появления болей в спине	11
Заболевания позвоночника	14
Остеохондроз	17
Люмбаго	19
Радикулит	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Алевтина Корзунова

## Боль в спине

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

## Добрый день, уважаемые читатели!

Я рада, что у вас в руках моя очередная книга. На этот раз я расскажу вам о болях, которые возникают в спине. Как и в предыдущих своих книгах «Боль во время критических дней» и «Боль в животе», я расскажу вам о том, как в домашних условиях с помощью трав, меда, глины и др. методов лечиться от заболеваний, сопровождающихся болями в животе.

Каждый человек рожден для того, чтобы жить в гармонии с природой, которая создала его, в гармонии с самим собой. И независимо от того, какой теории сотворения человека мы придерживаемся, общим является одно: мы должны соблюдать законы природы, которые управляли всеми процессами на земле задолго до нашего появления, которые неизменно останутся и после нас. Но постепенно, становясь приверженцами технического прогресса, мы начали забывать об этом. Большая часть жизни современного человека проносится мимо него с феноменальной скоростью. Как запрограммированная машина, движемся мы по строго определенному расписанию: дом, работа, дача, магазин и снова дом; и в нем нет места тому, чтобы остановиться на минуту, почувствовать мгновение, прислушаться к тишине, к голосу природы, прислушаться к себе.

Мы утратили умение слышать знаки, которые подает наш организм. Чуть-чуть внимания – и проблем со здоровьем было бы намного меньше. Рождаясь, человек запрограммирован на долгожительство, но столетний юбилей справляют лишь редкие счастливицы. Так почему же мы не хотим жить дольше? Курение, неправильное питание (еда всухомятку, преобладание жирной острой пищи, а ведь наши предки предпочитали полезную растительную пищу, богатую клетчаткой), нарушение режима питания, обилие бытовых приборов, окружающих нас (телевизоров, сотовых телефонов, компьютеров), отсутствие активного отдыха, любимое кресло, постоянное напряжение на работе, стрессы, оставляющая желать лучшего экологическая обстановка – стоит ли перечислять дальше? Только что наступил понедельник, а мы уже ждем пятницу, за которой долгожданное воскресенье, а оно пролетает, едва мы успеваем опомниться, и вот уже опять понедельник. Знакомая картина, неправда ли? А затем синдром постоянной усталости, весенний авитаминоз, осенняя депрессия, головная боль, давление, постоянные простудные заболевания, длительные необъяснимые объективными причинами недомогания. А наш несчастный организм ведет отчаянную борьбу за выживание в тех непростых условиях, которые мы создаем для него сами. Появление различных жалоб – это уже тот момент, когда без посторонней помощи вернуть здоровье практически невозможно. Тело сигнализирует: «Помоги мне!». Очень важным и обязательным

моментом является обращение к врачу. Многим это кажется утомительным и бесполезным занятием, однако полученный эффект окажется несравнимо большим, нежели пускать все на самотек. Для получения объективной информации о состоянии своего здоровья достаточно хотя бы один раз в год проходить медицинский осмотр в поликлинике по месту работы или жительства. Этого вполне достаточно для выявления различных заболеваний на ранних стадиях развития, когда возможно более эффективное и, что наиболее важно, результативное лечение. Доктор сможет правильно оценить изменения в вашем состоянии, даже те которые покажутся самому больному незначительными или не относящимися к сути проблемы, дать правильные рекомендации по питанию, режиму дня, лечению и отдыху. Аккуратно выполняя указанные предписания, можно добиться полного обратного развития болезни, возвращения к полноценной бытовой, социальной, общественной жизни.

Знаете ли вы, что жалобы на боль в спине, связанные с заболеваниями позвоночника, корешков спинного мозга, мышц спины хотя бы раз в жизни возникали у 90 % населения, достигшего 35 лет? Однако к врачу для выяснения причин своего заболевания и лечения обращались только лишь десять из ста человек. А уже через десять лет у сорока из этих ста человек возникнут непоправимые изменения, ведущие в итоге к инвалидности, потере социальной активности, запуску каскада нарушений деятельности всех внутренних

органов – сердца, желудочно-кишечного тракта, почек, головного мозга.

Ко мне обратился мужчина 48 лет с просьбой помочь в его непростой ситуации. Он потерял работу, начались проблемы в материальной сфере, пришлось продать дачу, а в довершение ко всему его сын, никогда не отличавшийся до недавнего времени неблагоразумными поступками, «связался» с неприятной компанией. К счастью, жена с пониманием отнеслась к внезапно появившимся проблемам и приложила все усилия для нахождения возможных путей решения. Собственно говоря, она и рассказала мне эту историю. С молодых лет этот мужчина отличался высоким интеллектом, деловой хваткой и был перспективным сотрудником. Быстро продвигаясь по деловой лестнице, и, что немаловажно, получая удовольствие от своей работы, он трудился без отпуска около семи лет. Как и многие работники умственного труда, он был вынужден длительно пребывать в сидячем положении, неправильно питался, испытывал воздействие стрессовых факторов. И, как результат, к месту заместителя генерального директора фирмы в качестве бесплатного приложения он получил остеохондроз и другие заболевания. Достаточно молодой возраст и постоянная занятость не позволяли ему обратиться к врачу своевременно, поэтому, когда все же доктор смог поставить диагноз, он оказался неутешителен. Мужчина в самом расцвете сил получил группу инвалидности. Хождение по врачам и поиски альтерна-

тивных методов лечения, пронзающие боли в позвоночнике, приковывающие на несколько дней к кровати – все это выпало на неблагоприятное время финансового кризиса фирмы. До этого кормилец семьи, обеспечивающий достойную и безбедную жизнь своим родным, оказался, практически, на мели. Конечно же я постаралась помочь этой милой паре, но предупредила заранее о том, что действие фитотерапии и других альтернативных методов лечения может и не давать значительного результата, давать лишь симптоматическое улучшение, не устраняя причину заболевания в запущенных случаях, подобно этому. А про себя я посетовала, как много неприятностей можно было избежать, вовремя обращая внимание на свое здоровье.

Задумайтесь, взаимодействие организма человека с множеством факторов (таких как вредные привычки, наследственность, вредное производство, неблагоприятная экологическая обстановка, инфекции, стрессы) рождает болезнь. Но в наших силах разрушить эту зависимость. Помочь нашему организму обрести гармонию и силу противостоять вредным факторам может только сама природа. Средства и методы лечения, которые она великодушно дарит нам, проверены годами нашими предками. Не являясь альтернативой традиционной официальной медицине, лечение травами, ароматами, пиявками, глиной, прополисом, массаж и иглоукалывание, оказывают великолепное общеукрепляющее воздействие на организм, помогают бороться и победить многие и

многие заболевания. Таинства, приоткрытые древними знахарями и целителями, дошедшие до нас по крупицам, нужно научиться ценить и использовать во благо, передавая будущим поколениям. А сила, скрытая в фитотерапии, поистине неисчерпаема! Не имея недостатков перед медикаментозным лечением, она стократно усиливает его эффект при совместном применении. Обо всем этом и многом другом я расскажу Вам в этой книге.

# Глава 1. Причины появления болей в спине

Появление болей в спине – достаточно частая жалоба, возникающая у людей различного возраста, пола, профессии. Если это касается и вас (а если вы читаете эту книгу, то, вероятнее всего, это так), тогда вначале необходимо выяснить, что явилось причиной ее появления. Коварство ее заключается в том, что заболевания позвоночника в силу анатомических и физиологических причин могут имитировать практически все заболевания организма, а в свою очередь болезни внутренних органов могут проявляться болями или дискомфортом в области спины. Например, если у вас появилась давящая боль в области сердца после физической нагрузки или нервного напряжения, она отдает в левую лопатку (а может быть и изолированная боль в левой лопатке при тех же условиях), не меняется в зависимости от положения тела и проходит после приема нитроглицерина, то скорее всего, это приступ стенокардии. А остеохондроз грудного отдела позвоночника может проявляться болью по ходу позвонков и между лопаток. Помочь разобраться в причинах и назначить лечение должен квалифицированный доктор. Основными причинами ее появления могут быть заболевания позвоночника, мышц спины, почек. В настоящее время наиболее

частой причиной обращения к врачу-невропатологу являются боли в позвоночнике. Технический прогресс привел к тому, что физическая работа все больше и больше вытесняется умственным трудом, который в большинстве случаев связан с длительным пребыванием в стационарном, неудобном положении. Это негативно сказывается на работе всех внутренних органов, но наиболее заметным заболеванием, нарушающим обычную повседневную жизнь человека, а иногда и значительно ограничивающим ее, является остеохондроз позвоночника. Для того чтобы понять, как развивается это заболевание, вспомним строение позвоночника. Позвоночный столб образован расположенными друг под другом позвонками, между которыми находятся межпозвонковые диски. С помощью суставов, связок и дисков позвонки удерживаются между собой, обеспечивая опору голове и всему телу и возможность движений. Огромное значение играют мышцы, удерживающие позвоночник, ведь при хорошем развитии их нагрузка на позвоночник уменьшается на 80%! А развитие их помогает массаж, гимнастика и особенно плавание брасом. Межпозвонковые диски образованы эластической тканью, состоящей в значительной степени из воды. Они имеют форму линзы, выпуклой с обеих сторон. Нормальный позвоночник взрослого человека образует изгибы, которые появляются еще в детстве. Основным значением изгибов и межпозвоночных дисков является амортизация толчков, возникающих при беге, ходьбе.

Кроме того, ниже я расскажу о других причинах появления боли в спине, к ним относятся многочисленные заболевания почек воспалительного и невоспалительного характера, а иногда даже панкреатит – воспаление поджелудочной железы.

# Заболевания позвоночника

С возрастом происходит постоянная необратимая потеря воды всеми тканями человеческого организма и межпозвонковыми дисками в частности. Это приводит к дегенеративному перерождению диска, уменьшению расстояния между позвонками, появлению грыжи диска, которая может сдавливать корешки спинного мозга, раздражать нервные окончания, вызывая острый приступ боли. Более неприятными последствиями подобного процесса справедливо считают выпадение, полное разрушение диска, сдавление спинного мозга. В качестве компенсации на позвонках могут разрастаться костные выступы, усугубляя течение болезни.

К одной из причин, способствующих развитию остеохондроза, радикулита, сколиоза и других заболеваний позвоночного столба относят врожденные нарушения, о наличии которых человек может не подозревать до проведения полного квалифицированного обследования в условиях специализированной клиники.

Одним из факторов риска возникновения нарушений подобного рода является длительные, профессиональные занятия спортом, особенно экстремальными его видами. Травматические изменения, возникающие у людей, которые перенесли переломы позвоночника или повреждения связок, не исчезают бесследно, а при присоединении соответствующих

условий могут перейти в болезнь.

С возрастом, а особенно при наличии атеросклероза, возникают нарушения кровоснабжения различных органов и тканей. Не исключением являются и позвонки с межпозвоночными дисками. Витамины, питательные вещества, кислород перестают поступать в необходимом количестве, усугубляя дегенеративные изменения дисков. Проявления остеохондроза напрямую зависят от уровня поражения (шейный, грудной, поясничный отделы) и объясняются тем, что при уменьшении расстояния между позвонками происходит раздражение нервных окончаний, сдавливание сосудов, нервов. Так, известным является тот факт, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника и сдавливании артерий, питающих головной мозг, возникает головокружение, снижение памяти, внимания. А при наличии колебаний артериального давления это может вызвать даже инсульт!

Не менее опасными бывают постоянные повреждения позвонков. Многим из нас знакомы причины этого явления – длительное пребывание в неудобном, стационарном, однообразном положении. Ведь это и постоянная работа за компьютером, и несоответствующее необходимым нормам рабочее место, и отдых на любимом диване. Многие ли из нас занимаются гимнастикой по утрам, делают перерывы в работе для того, чтобы размять мышцы, предпочитают прогулку перед сном унылому просмотру телепередач? Конечно же нет, а зря! Кстати, если говорить о диване, то наиболее правиль-

ным и полезным является жесткий матрас, а мягкие перины и пуховые подушки, панцирные сетки на кровати окажут принцессам на горошине медвежью услугу. Ведь такое положение самое неблагоприятное для нашего позвоночника!

Как только в нашем плотном графике появляется парочка свободных дней, особо ответственные граждане тут же бросаются на амбразуру великих, важных дел, руки до которых не доходили прошедшую пятилетку. Среди них и ремонт в квартире и перестановка мебели на даче, а как же не полежать под любимой машиной в гараже или бодро не перекопать весь приусадебный участок? Не сомневаюсь, завод по производству тракторов и культиваторов с руками оторвет вас для проведения рекламных акций! Спина «скажет» свое последнее «спасибо», а вы с чувством выполненного долга натрете ее какой-нибудь жгучей мазью. Если этот сценарий не входит в ваши ближайшие планы, необходимо запомнить следующее: человек интеллектуального труда никогда не сможет в один момент перевоплотиться в чемпиона мира по тяжелой атлетике. Но не огорчайтесь. Вот аксиома, которую вы должны усвоить. Ношение тяжестей или сильная одноразовая нагрузка, особенно для неподготовленного физически организма, холодная влажная погода – это те факторы, избегая которых, вы будете избавлены от проблем со спиной и сможете продолжать жить полноценной жизнью.

Однако самым благоприятным фоном для воздействия многих уже перечисленных мною причин является баналь-

ное нарушение осанки или сколиоз. Обладая некоторыми знаниями, вы можете помочь вашему ребенку не стать постоянным посетителем разнообразных лечебных учреждений. Уже с самого раннего детства, а в особенности в младшем и среднем школьном возрасте, необходимо следить за правильностью посадки и работы ребенка за столом. Среди этих нехитрых правил коррекция зрения, подбор стола и стула в соответствии с ростом, правильное освещение (свет должен быть достаточно ярким, располагаться слева, если ребенок правша). При чтении или письме оба локтя должны располагаться на столе, а расстояние от глаз до книги должно составлять 30–35 см. Правильное питание, содержание достаточного количества витаминов, микроэлементов, питательных веществ помогут вашему ребенку избежать развития сколиоза. Очень полезным может оказаться плавание, особенно брассом – этот вид спорта неоднократно помогал даже в самых, казалось бы, запущенных случаях.

## **Остеохондроз**

Итак, вышеперечисленные изменения являются причиной развития остеохондроза позвоночника. Раздражение нервных окончаний, неизбежно возникающее при этом процессе, приводит к возникновению боли по ходу позвоночника, которая может быть очень разнообразна и маскироваться под любые другие заболевания. Заболевание постоянно

прогрессирует и может приводить к выпадению межпозвонокового диска, сдавливанию корешков спинного мозга и даже полному разрушению дисков.

При поражении грудного отдела позвоночника, очень характерно возникновение боли по ходу позвонков, в области лопаток и между ними. Наиболее часто боль появляется после длительной физической нагрузки; нередко может возникать во время сна и проходить после ходьбы, а глубокое дыхание может усиливать ее. Известны случаи, когда остеохондроз проявлялся очень интенсивными болями в области сердца, имитировал заболевания желудка, печени, почек, поджелудочной железы, кишечника.

Поражение поясничного отдела позвоночника может вызывать боль в пояснице, крестце, отдавать в ногу. Она очень интенсивная, заставляет человека принимать определенное положение, в котором она наименее сильно выражена. Поскольку при обострении заболевания длительное пребывание в неудобном положении, резкие движения, чихание, кашель резко усиливают боль, человек стремится очень аккуратно двигаться, делает короткие шаги, пользуется костылями. Без других видимых причин может возникать хромота на больную ногу или искривление позвоночника.

Несмотря на то, что это заболевание широко изучено и хорошо знакомо как современным врачам, так и их пациентам, многие вопросы до сих пор остаются невыясненными. Считается, что остеохондроз является платой, которую пер-

вобытнй человек заплатил за право ходить на двух ногах, как современные люди. Тогда почему же изменения позвоночного столба, сходные с таковыми при остеохондрозе позвоночника человека, находят у многих млекопитающих, передвигающихся на четырех лапах и даже у рыб?

Я уже упоминала такие понятия как «ишиас», «люмбаго», «радикулит», не расшифровывая их значения. Так что же это такое? Все эти состояния могут встречаться при остеохондрозе, грыже межпозвоночного диска, остром мышечном спазме, вывихе и подвывихе позвонков.

## Люмбаго

Люмбаго представляет собой острую, появившуюся на фоне одномоментной очень сильной нагрузки, переноса тяжестей боль в пояснице. Способствуют ее появлению переохлаждение, особенно холодная, влажная погода, местное переохлаждение. Такое состояние может развиваться как у людей пожилых, так и у достаточно молодых. Появляясь у людей среднего и молодого возраста впервые, люмбаго или «прострел» оказывает очень неприятное, даже угнетающее впечатление, поскольку на предшествующем фоне полного здоровья значительно ограничивает физическую и социально-бытовую активность, снижает работоспособность. Как правило, боль чувствуется непосредственно в области поясницы. Она очень сильная и носит характер «прострела», уси-

ливається при неаккуратних движениях, поворотах, наклоннах, кашле, чиханні, смехе. Развитие симптомів происходит либо постепенно, начинаясь с неясной тянущей боли, ломоты, либо резко, сразу после воздействия провоцирующих факторов. Несмотря на кажущуюся катастрофичность положения, на самом деле это не совсем так. При правильном лечении это заболевание очень быстро проходит, а о разнообразных методах лечения средствами народной медицины я расскажу в следующей главе. Если, несмотря на активное лечение, боль все же не проходит, обязательно обратитесь к врачу без промедления! Только тщательное обследование поможет выявить истинную причину недомогания, а доктор сможет правильно и быстро назначить лечение.

Для подтверждения вышесказанного я расскажу вам одну историю о том, как мой племянник, молодой человек около 30 лет, столкнулся с болью в пояснице. Об этом недуге он никогда не знал и предполагал познакомиться с ним, как минимум, через полвека, как однажды, семейный долг в виде его суровой бабушки заставил парня отвезти дары природы с садового участка в город. И вот промозглым сентябрьским вечером от души нагруженный провиантом, которого хватило бы без преувеличения на ближайшую пятилетку, он ехал домой. Машина была с характером, упрямым и своенравным, потому, когда она заглохла именно на трамвайных путях, он почти не удивился. Удивление и растерянность пришли минутой позже, когда он увидел, навстречу им уверенно дви-

жется трамвай. Ситуация требовала решительности и быстрых действий, а поскольку молодой человек нередко пренебрегал занятиями физкультурой в школе, то его активные действия в роли лошадиной силы успехом не увенчались. К счастью, мир не без добрых людей, ему помогли, но, добравшись домой, он понял, что с постели уже не встанет. Свое злое дело сделал и промозглый сентябрьский ветер с дождем: острейшая боль в спине не давала ни согнуться, ни разогнуться и грозила подлейшим образом нарушить планы на выходные. Нужно заметить, что, как и многие мужчины, он отличался повышенной ранимостью по отношению к своему здоровью, а подобное состояние и вовсе вызвало у него тихую панику. На помощь ему пришла бабушка, которая, как и все уважающие себя бабушки, знала миллион рецептов от всех болезней и массу советов на все случаи жизни. Сразу отмечу, что данное средство не является заменой обращения к врачу, но нашему герою помогло великолепно.

Вот этот рецепт. Секрет излечения в компрессах из просоленной шерсти. Для приготовления компресса необходимо найти шерстяную ткань такого размера, чтобы ею можно было целиком закрыть поясницу (или другую больную область), целлофан такого же размера и теплую шаль или шарф. Для приготовления отвара вам требуется: спорыш, листья березы и измельченные ягоды шиповника в равных пропорциях по 3 ст. л., 4 ст. л. соли, 1 л воды.

Приготовление. Вскипятить воду, добавить соль и всы-

пать сбор, настаивать 30 минут на слабом огне.

Применение. В полученном отваре замочить шерстяную ткань, затем выжать, высушить ее. Полученную подобным образом просоленную шерсть наложить на больное место, накрыть целлофаном, сверху завязать шалью. Подобные компрессы лучше делать на всю ночь. Этот рецепт может быть полезен не только страдающим остеохондрозом, но и при ушибах, растяжениях, невралгиях.

Люмбаго может возникать не только при заболеваниях позвоночника.

Многие внутренние органы, заболевая, подают бедственные сигналы о помощи таким образом. Среди них почки, прямая кишка, женские половые органы.

## Радикулит

Другим распространенным заболеванием, так же проявляющимся резкой болью в спине, является радикулит. Это поражение корешков, т. е. участков нервов, непосредственно отходящих от спинного мозга. Причинами этого может быть остеохондроз (об этом я подробно рассказывала выше), травмы, воспалительные явления, грыжа межпозвоночного диска, раздражающая нервные окончания или сдавливающая корешки спинного мозга, некоторые инфекционные заболевания. К обострениям приводят, как и при остеохондрозе, переохлаждения, на фоне которых были нагрузки, осо-

бенно в сочетании с неловкими резкими движениями. Кстати, интересным является тот факт, что под названием «радикулит» в народе известны многие заболевания. Так, например, однажды ко мне обратилась дама преклонных лет с просьбой «порекомендовать ей какие-нибудь травы от радикулита». Описанное ею заболевание никак не подходило под радикулит, поэтому я порекомендовала ей обязательно обратиться к терапевту. Некоторое время эта женщина не появлялась, но через несколько месяцев я снова увидела ее на пороге своего дома. Удивлению моему не было предела – она похудела и была сильно бледна. Оказалось, сразу же после обращения к врачу ее госпитализировали в больницу из-за заболевания почек. Она была очень благодарна, поскольку промедление могло оказаться плачевным для ее здоровья. Теперь я с радостью могла предложить ей «травки для почек», так как основное лечение, назначенное доктором после выписки, она аккуратно соблюдала.

Радикулит обычно проявляется болями, нарушениями чувствительности и появлением необычных ощущений покалывания, онемения, «бегания мурашек», возникает перекос тела. Иногда возможно нарушение движения в конечностях. Такое известное в народе состояние, как ишиас, на самом деле является воспалением седалищного нерва, т. е. распространением на него воспаления с корешков спинного мозга. Тогда резкие боли распространяются с поясницы на ягодицу, ногу, особенно по задней ее поверхности – бедру,

подколенную ямку, голень и даже на стопу. Боли носят острый, стреляющий характер и для того чтобы смягчить их, человек принимает наиболее удобное положение – сгибает ногу в бедре и колене, старается ограничивать движения, поскольку усиление активности провоцирует и усиление болей, «щадит» – старается не наступать на больную ногу. Резкие стреляющие боли можно ощутить и при чихании, кашле, смехе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.